



Zalm met venkel en wortel

met bulgur en peterseliesaus



ca. 40min



2 personen

Wij zijn dol op de geuren van gerechten uit het Midden-Oosten en dit lichte maar vullende visgerecht is daarop geen uitzondering. Vandaag serveer je in de pan gebakken zalmfilet op bulgur gekookt met Noord-Afrikaanse kruiden en zoete dadels. Erbij gebakken wortel en venkel en een citroenige peterseliesaus met knoflook. Heerlijk!

Wat je van ons krijgt

- 1 ui
- 1 venkel
- 1 wortel
- 2 zalmfilets met huid, ontdooid⁴
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 25g gedroogde dadels
- 150g biologische bulgur¹
- 1 onbehandelde citroen
- 10g verse peterselie
- 1 teen knoflook

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- olijfolie

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- staafmixer met beker
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), vis (4). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

Voedingswaarde per portie

calorieën 870kcal, vet 44.9g, koolhydraten 73.2g, eiwit 36.9g



1. Ui bakken

Pel en halveer de **ui** en snijd deze in dunne reepjes. Verhit een kleine kookpan op middelhoog vuur met 1el olijfolie en bak de **ui** in 3-5min zacht en glazig.



2. Ingrediënten voorbereiden

Snijd de **venkel** in de lengte doormidden en dan in repen van ca. 1cm breed. Verwijder de stronk en de harde stelen. Houd evt. aanwezig **venkelloof** apart. Schil of schrob de **wortel** en snijd in dunne plakjes. Spoel de **vis** af met koud water, dep droog en verwijder evt. graten en schubben (gebruik evt. een pincet). Bestrooi met een snuf peper en zout.



3. Bulgur koken

Voeg de **kruidenmix** en de **dadels** toe aan de **uienpan** en bak ca. 1min op middelhoog vuur. Roer de **bulgur** met ½tl zout en een snuf peper erdoor, blus af met 300ml water en breng aan de kook. Leg een deksel op de pan en laat 8-10min zachtjes koken op laag vuur tot de **bulgur** gaar is en het water opgenomen heeft.



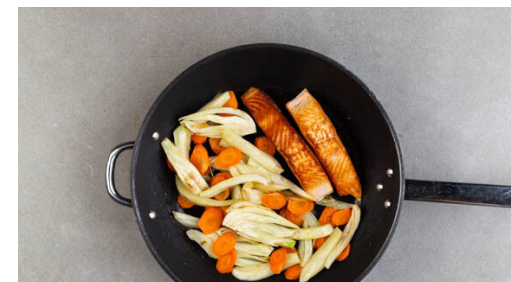
4. Groenten bakken

Verhit een middelgrote koekenpan op medium tot hoog vuur met 1el olijfolie. Bak de **wortel** en de **venkel** in ca. 5min beetgaar.



5. Saus pureren

Rasp de **citroenschil** fijn en pers **1 citroenhelft** uit. Hak de **peterselie incl. steeltjes** grof. Pel en hak de **knoflook** grof. Doe de **knoflook** met het **citroensap**, de **peterselie** en 1el olijfolie in een hoge (maat)beker en pureer grof. Proef de **saus** en breng verder op smaak met peper en zout.



6. Vis bakken

Schuif de **groenten** aan een kant van de pan. Leg de **vis** met de huidzijde naar onder in de pan en bak 4-6min op middelhoog vuur. Draai de **vis** voorzichtig om en bak in nog 2-4min medium of gaar. Verdeel de **bulgur** over borden en top met de **groenten** en de **vis**. Besprenkel met de **peterseliesaus** en bestrooi met de **citroenrasp** en wat **venkelloof**.